



Serija Antologija tesnobe je epilog (ki pravzaprav ni bil zares epilog, saj jeseni pri LUD Literatura izide knjiga esejev Antologije, projekt pa se bo nadaljeval tudi na spletni platformi) dobila 16. junija, ko je **Dijana Matković** v Trubarjevo hišo literature povabila psihologa **dr. Vida V. Voduška**

, zaposlenega na Psihiatrični kliniki v Ljubljani, ki se pri svojem delu srečuje z različnimi pojavnostmi tesnobe. Za razliko od preostalih gostov, avtorjev, ki so o tesnobi govorili s subjektivnega stališča, o tesnobnih izkušnjah so namreč pisali v večinoma osebnoizpovednih esejih, ki bodo del Antologije, se je Vodušek tesnobe lotil objektivno. Postavil jo je v situacijo anticipacije – v tem smislu ni drugačna od preostalih čustev, je dejal. Anticipacija se pojavlja tako pri ljudeh kot pri živalih: če podgana ve, da je nekaj neprijetno, se prihodnjič pred tem umakne, če pa ji občutek ugaja, se bo, nasprotno, k njegovemu sprožitelju vračala. Tesnoba, po drugi strani, se pojavi takrat, ko je situacija ambivalentna, ko ni jasnega izida. Za primer je navedel tesnobo pri javnem nastopanju: ker ne veš, kakšen vtis bo napravil tvoj govor ali nastop – lahko zelo slabega ali pa zelo dobrega – je ta situacija potencialno tesnobna. Tesnoba je v resnici *conditio humana* (ali pa *conditio podgana*, se je pošalil Vodušek), ko se v limbičnem korteksu razvije spomin, se namreč tudi čustva, spomin brez njih nima smisla in tesnoba je na nek način zmeraj zraven. Dokler je ni preveč, ima lahko obrambno funkcijo – človeka zaustavi in ščiti pred neprijetnimi situacijami; težava pa nastane, ko traja predolgo ali se pojavlja prepogosto – takrat je toksična. Toksične tesnobe včasih ni enostavno prepoznati: pri pacientih se mu dogaja tudi, da človeka, ki je vidno vznemirjen, vpraša, kako se počuti, ta pa mu odvrne, da se počuti v redu; še več, na vprašanje, ali je tesnoben, odgovori nikalno. Različni ljudje smo različno dojemljivi za tesnobo, je ob tem poudaril Vodušek – nekateri jo uspejo mentalizirati, drugi ne.

V nadaljevanju je bilo govora o različnih sprožilcih tesnobe. So lahko družine z rahlo permisivno vzgojo, v katerih je navidez vse "v redu", gojišče za tesnobo, je zanimalo Dijano Matković. Vodušek je na to odvrnil, da je za otroka problematično okolje, v katerem se staršu zdi, da je pri vzgoji konsistenten, otroku pa se njegova dejanja kažejo kot izrazito nekonsistentna – na

različne potrebe se odziva na isti način ali pa na iste potrebe na različne načine. To lahko v otroku pozneje sproži tesnobo, je pa Vodušek opozoril na to, da popolna vzgoja ali starš pravzaprav ne obstajata, ker je otrok vedno na nek način ugrabljen za potrebe staršev, pa naj bo za njegovo pomiritev s samim seboj, samoaktualizacijo ali kaj tretjega.

Odprlo se je tudi vprašanje tesnobe in spolne identitete, o čemer je v svojem eseju iz Antologije pisala Suzana Tratnik. Problem potreb odraščajočega organizma je tudi v tem, da razdelitev moški/ženska ni neka enostavna kategorija, vsi imamo moške in ženske spolne hormone, ki se potem sicer prevesijo v eno smer, vendar pojmovni problem ostaja; narava logičnega uma je želja po jasnih kategorijah, ki pa jim realnost uhaja, je dejal Vodušek. Pri spolni želji se pojavi dodatna težava: nanjo je vezan potencialen užitek, s tem pa tudi ambivalenca, iz katere izhajajo frustracija, sram in krivda, zato lahko hitro postane torišče kompleksov, z njimi pa tudi tesnobe.

Ni šlo brez analize že večkrat omenjenih esejev, ki jih je Vodušek pred pogovorom tudi prebral. Kot ključen faktor pri razumevanju tesnobe je pri vsakem posamezniku opazil razvoj – tesnobne motnje so pisci večinoma postavljali v perspektivo osebne zgodovine, izjema je bil le esej Jasmina B. Freliha, ki je opisoval tesnobo ob aktualnih družbenih dogajanjih. Ta zadnji tip tesnobe je Vodušek označil za dvorezen meč: po eni strani nas je lahko raznih ideologij zelo strah, po drugi strani pa lahko vanje zapademo, da bi svoj strah pomirili. Ko si anksiozen, namreč iščeš nekoga, ki ti daje občutek suverenosti, in te učinke se da videti tudi na ravni svetovne psihologije in ob uspehu karizmatičnih voditeljev. To je tesnoba kot politično orodje, je takšno stanje komentiral tudi avtor eseja Frelih. Ob ostalih esejih pa je Vodušek opazil specifične zgostitve: pri skoraj vsakem izmed njih bi lahko izpostavil del, kjer so bili težje berljivi (za primer je dal esej Ane Schnabl, Vse to hrumenje), kar je primerjal s svojimi pogovori s pacienti – tudi v njihovi pripovedi skoraj vedno zadane ob neko občutljivo točko, za katero potrebuje dlje časa, da jo "razbije". Dejal je tudi, da ne gre za to, da bi bili pisatelji ali ustvarjalci nasploh specifično nagnjeni k nevrozi, ampak da so umetniki bolj pogosto tisti, pri katerih se tesnoba pojavlja kot vsebina predstavnega sveta, kot nekaj, o čemer se da govoriti. Veliko ljudi, ki se ukvarjajo z umetnostjo, ima zato občutek, da je tesnoba izvor njihovega ustvarjanja in da bi z nevrozo izgubili tudi občutek zanj. Vendar to ni nujno res – po Voduškovem mnenju lahko človek zaradi nevroze tudi slabše ustvarja, lahko je npr. težje berljiv. Tudi pisanje je neke vrste disciplina, s kateri se moraš vračati s čistim umom, in če je tvoj um prepreden s simptomatiko, te to lahko zadrži pred ustvarjanjem, pa tudi utruja.

In še premislek za na konec: kako pomagati človeku, ki ne ve, zakaj je tesnoben? Vodušek je povedal, da se z akutnimi slikami, ko človek ni sposoben postavljati stvari na svoje mesto, niti ne srečuje, posreduje šele takrat, ko je pacient približno kompenziran in zna pojasniti, kaj se dogaja z njim. V akutnem stanju ti psihoterapevt ne pomaga popolnoma nič – bolj objem ali stik z osebo, ki ji zaupaš, umiritev, dihalne tehnike in podobno. Terapija je, nasprotno, tek na dolge

proge, zato je zelo pomembno, da najdeš psihologa ali psihoterapevta, ki ti ustreza. Definicijo dobrega psihologa težko poda, ker vsakemu ustreza kaj drugega, je pa prisotne vseeno opozoril, da če je kaj znak za alarm, je to pretirana sigurnost psihologa v svoje lastne nasvete.

**Avtorica poročila: Lara Paukovič**

{fshare id=2510}